

# Meditação na Luz



Organização Internacional Sathya Sai do Brasil



© 2020 Organização Internacional Sathya Sai do Brasil

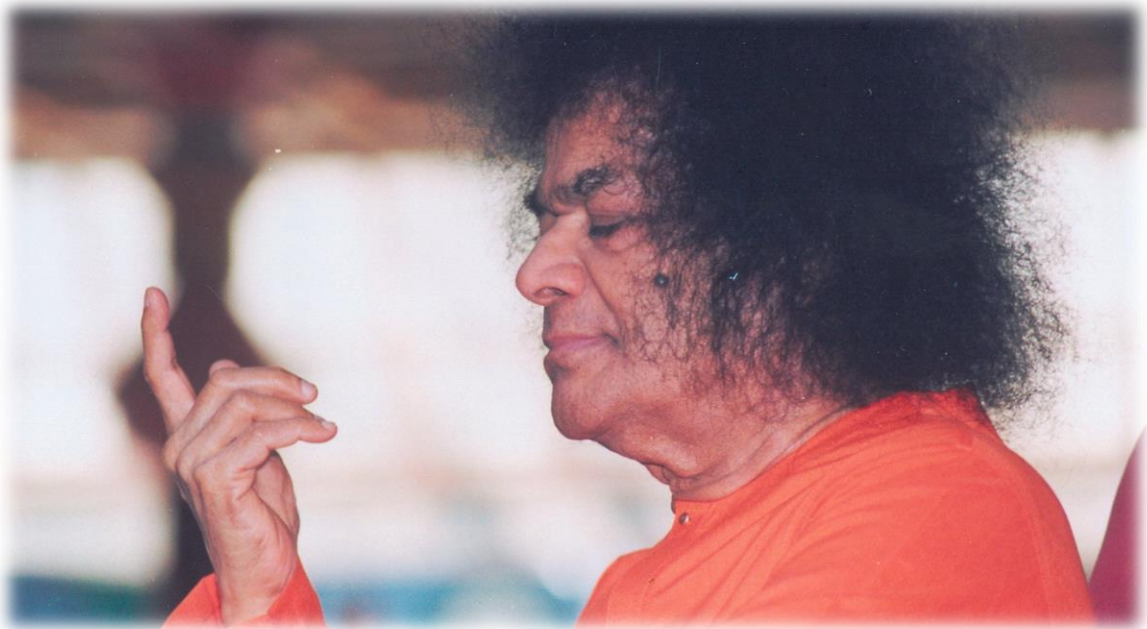
Conselho Central  
Coordenação de Devoção

Todos os Direitos Reservados

[www.sathyasai.org.br](http://www.sathyasai.org.br)

# Excertos sobre a Meditação na Luz

Ensínamentos dÍvínos de  
Bhagavan Sathya SaÍ Baba



**Aqui vocÊ encontrarÁ direções, inspiração e uma riqueza maravilhosa de  
detalhes importantes para seguir esta prática milenar.**

**Com muita gratidão, oferecemos este trabalho, Àquele que é a Meta de nossas  
vidas e de nossa meditação.**

com amor,  
Coordenação de Devoção Nacional  
Conselho Central

1. O que é Meditação .....	1
2. Considerações sobre as modernas meditações .....	3
3. Por que Meditação na Luz? .....	5
4. A mente.....	6
4.1 Alimentação .....	8
4.2 A Fala .....	9
05. Concentração .....	11
5.1 Exercícios.....	13
6. Orientações para a prática da Meditação na Luz .....	14
6.1 Sobre o local.....	14
6.2 A postura.....	15
6.3 O horário.....	16
6.4 Respiração So-Ham antes de iniciar a prática da meditação.....	17
7. A condução da Meditação na Luz.....	18
7.1 Condução extraída do Divino Discurso em 25/05/1979 .....	18
7.2 Condução extraída de Conversações com Sathya Sai.....	20
7.3 Condução extraída do Sadhana, O Caminho Interior.....	21
7.4 Condução extraída de Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática .....	23
7.5 Condução extraída de Chuvas de Verão em Brindavan, 1979.....	25
8. Passos importantes da Meditação na Luz.....	26
9. Meditação na Luz para crianças.....	28
10. Julgue a meditação pelo seu impacto interior.....	30
11. Para o sucesso na meditação .....	31



## 1. O que é Meditação?

**Meditação não significa simplesmente o ato de sentar-se ereto, imóvel e em silêncio. Ela significa fundir todos os pensamentos e sentimentos em Deus.**

*(Chuvvas de Verão em Brindavan 1979, Cap.15)*

Para acalmar a mente e mantê-la em equilíbrio, a meditação é prescrita como um exercício espiritual. A meditação é o processo pelo qual os aspectos positivos e negativos da mente são regulados.

O homem goza de bem-aventurança ilimitada quando o estado de não-pensamento é alcançado. Uma amostra desta experiência é oferecida ao homem durante seu sono profundo e sem sonho, quando nenhum desejo ou vontade, nenhum anseio ou negação, o perturba. Quão mais gratificante deveria ser a bem-aventurança quando atingimos tal estado, com toda consciência, através da meditação!

*(Divino Discurso em 21/11/1979)*

**Por meio da meditação, as pessoas alcançam a experiência Divina da realização do *Atma* (Ser Supremo) dentro delas.**

Pela meditação, os aspirantes espirituais são capazes de expulsar os envoltórios da ignorância, camada após camada. Eles removem suas percepções dos sentidos, do contato com as experiências objetivas mundanas.

**O processo que visa essa consumação sagrada merece ser chamado de meditação. Para esse processo, deve-se estar equipado de bons hábitos, disciplinas e ideais elevados. Deve-se estar cheio de renúncia em relação às coisas mundanas e a seus atrativos. Qualquer que seja a situação, o indivíduo deve conduzir-se com entusiasmo e alegria. Tudo o que é feito deve ser dedicado não a ganhar o sustento da vida, mas a merecer a bem-aventurança do *Atma*.**

*(Dhyana Vahini, Cap. 2)*

Pode ser possível ensinar, a uma pessoa, a postura, a pose, a posição de pernas, pés, mãos, pescoço, cabeça ou costas, a maneira e a velocidade da respiração. Mas a meditação é uma função do Ser interno - ela motiva a profunda tranquilidade subjetiva, o emprego da mente e o preenchimento com a luz que emerge da centelha Divina interna.

*(Divino Discurso em 23/11/1970)*

**Mediante a meditação você mergulha na ideia da universalidade e onipotência de Deus. Não é para você uma diária constatação que uma preocupação maior domina uma outra menor e o leva a esquecer-se desta?**



Quando você plenifica sua mente com a de Deus, quando por Ele você anseia e a Ele levanta seu clamor, todos os demais anseios, todos seus desapontamentos e mesmo todas as realizações desmaiam, sumindo na própria insignificância. Você esquece tudo. Desejos, frustrações e realizações jazem submersas na inundação do divino anseio e, logo depois, no próprio oceano da bem-aventurança.

*(Sadhana, O Caminho Interior)*

A meditação é força espiritual, a força que afastará a doença da existência mundana.

*(Dhyana Vahini, Cap. 13)*

**É um processo árduo para as pessoas tornarem-se conscientes do Uno que é sua essência. As pessoas são da essência dos alimentos (*annam*). O corpo físico é o produto dos alimentos consumidos.**

Mas, dentro de cada um, há uma força sutil, uma vibração interior chamada sopro vital (*prana*). A mente (*manas*) é ainda mais sutil, e mais profundo e sutil que a mente é o intelecto (*vijñana*). Além do intelecto, as pessoas têm em si o revestimento ainda mais sutil da bem-aventurança espiritual (*Ananda*). Quando as pessoas se aprofundam nessa região de êxtase espiritual, elas podem experimentar a realidade, a Divindade (*Brahman*). Essa consciência Divina é certamente a mais desejável.

*(Sutra Vahini, Cap. 3)*



## 2. Considerações sobre as modernas meditações

**Não se deixe desviar pelos protagonistas dos vários tipos de meditação que têm se multiplicado recentemente. Esses são, na maioria, exercícios artificiais e superficiais.**

Hoje, você vê e escuta falar de vários tipos de meditação. Eles têm se tornado o mais importante negócio comercial. Frequentemente é anunciado, "meditação simples e fácil". Se a meditação é tão simples, por que os nossos sábios nos seus tempos se submeteram a severas austeridades, por anos sem fim, chegando até a sacrificar os seus corpos?

**Foi mediante tais austeridades e profundas investigações na natureza do espírito que conseguiram descobrir a verdade e puderam legar-nos a mais preciosa herança – a ciência do espírito.**

*(Chuvvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15)*

Hoje em dia, diversos tipos de meditação são disseminados. Há muitas pessoas que apregoam essas técnicas, mas que não experimentaram a meditação de fato. Esses são tipos artificiais de meditação.

*(Divino Discurso em 25 de maio de 1979)*

**Infelizmente, hoje, todavia, pela influência de Kālī, a meditação, que é o meio sagrado de se atingir a união com Deus, está sendo considerada uma alternativa para a aspirina para curar uma dor de cabeça! Que menosprezo isso representa para a cultura sagrada da Índia!**

*(Chuvvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15)*

A meditação exige árduas práticas e grandes esforços para subjugar os sentidos – uma empreitada de anos de autonegação e autodomínio. O que quer que seja adquirido pelo esforço próprio será resistente, permanente e real, mas não o que é comprado e obtido num abrir e fechar de olhos.

Somente cultivando e refinando o intelecto através de uma prática solitária, perseverante e disciplinada o seu triunfo resistirá e permanecerá. Procure apenas tal tesouro perene. Hoje, pessoas de ideias modernas debatem sobre como a meditação tem de ser feita e até mesmo por que ela deve ser feita, mas não conhecem o seu sabor nem a sua pureza. É por isso que existem tantas críticas e risadas cínicas sobre o assunto. Minha intenção aqui é instruir essas pessoas. Por isso, estou fazendo esta revelação.

*(Dhyana Vahini, Cap 1)*



Se fosse tão fácil sentar-se em meditação e transcender a consciência corporal, por que então os grandes mestres e os sete *rishis* do passado teriam passado tantos anos em meditação a fim de transcender a limitação do corpo?

Muitos dizem que em poucos minutos perdem a consciência corporal e alcançam um estágio de transe. Eles chamam esse estado de meditação. Porém, um estado não pode ser chamado de meditação simplesmente porque nele a consciência do corpo é perdida. Se uma pessoa bebe duas garrafas de vinho, ela perde a consciência do corpo. Isso é meditação? Não.

*(Divino Discurso em 25 de maio de 1979)*

Krishna disse a Arjuna que a pessoa deve estar sozinha enquanto estiver meditando. O corpo não deve tocar a terra e nem um outro corpo. Isso é porque o contato com a terra faz o indivíduo perder a corrente divina que é gerada nele durante a meditação.

Nós devemos fazer *dhyana* de um modo sem ostentação, sem sermos observados pelos outros. Os peixes são vendidos em pilhas no mercado de peixe, mas diamantes são cuidadosamente preservados na loja do joalheiro e exibidos apenas a dignos



clientes. Da mesma forma, se nos sentamos para meditar em todos os lugares indiscriminadamente, atraindo a atenção pública, nós estaremos reduzindo a *dhyana* a um exibicionismo barato.

*(Chuvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15)*



### 3. Por que Meditação na Luz?

Se retirarmos parte da areia, o monte de areia ficará diminuído. Se cada um tomar água do tanque, ele secará. Porém, milhares de pessoas podem usar a luz da chama de uma vela para acender as suas velas e, mesmo assim, de forma alguma a chama diminuirá.

**Para a meditação, qualquer que seja a forma de Deus que você escolher, todas elas, no final, não são a verdadeira e eterna forma do Senhor. Ele é, essencialmente, além de todos os Nomes e Formas.**

Qualquer que seja a forma de Deus que tivermos concebido, ela será inadequada, representando apenas temporárias vestes de Deus, sem ser sua natureza e forma eternas. Por isto, nossos ancestrais conceberam a ideia da Luz como a mais próxima e verdadeira representação da Natureza Divina e como o mais apropriado objeto da meditação.



**Deus é da natureza da Refulgência e, assim, a Luz é o mais apropriado símbolo de sua verdadeira Natureza. Mais ainda, é um símbolo reverenciado universalmente, aceitável para pessoas de todas as religiões, crenças e países. Portanto utilize a Luz (de uma vela ou uma lamparina a óleo) para meditação.**

*(Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática)*

A meditação na Luz é segura, certa e conduz diretamente à meta. A Luz é sem forma, eterna, divina. É o caminho seguro e é o caminho correto. Mas, acima de tudo, está o amor. O amor é autoestrada para Deus. Deus é amor. A meditação, como descrita por Swamí, é a estrada real, o caminho fácil. Por que se preocupar com outras práticas?

*(Conversações com Sathya Sai Baba)*



## 4. A mente

Aconselhe a mente que flui tão rapidamente em tantas direções:  
“Ó mente, não me arraste na corrente dos objetos, pelos caminhos de desejos sensoriais, arruinando a minha vida. Ao invés disso, conduza-me ao Senhor.  
Por favor, flua nessa direção”.

*(Dhyana Vahini, Cap. 14)*

A mente deriva seu nome da palavra *manas* em sânscrito porque ela está continuamente engajada no processo de *manana* ou do pensar. Os impulsos são gerados na mente. Entretanto, muito frequentemente a mente é levada a perambular devido aos impulsos conflitantes que são gerados nela.

A natureza inconstante da mente atua como um impedimento ao progresso espiritual do homem; portanto, é imperativo que todo aspirante espiritual consiga o controle sobre sua mente, se ele deseja se impregnar das delícias de sua alma.

Do mesmo jeito que aplicamos os freios para parar um veículo que está correndo, nós temos que refrear o fluxo de nossos pensamentos.

*(Chuvvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15)*

Mente significa desejo, alguma coisa pela qual se aspira.

*(Sadhana, O Caminho Interior)*

O corpo é uma carruagem. O cocheiro é o princípio do intelecto (*buddhi*). Os sentidos são os cavalos. A mente (*manas*) representa as rédeas que regulam e detêm os cavalos.



Quando a mente vacila e vagueia, não tendo firmeza de propósito, os cavalos produzem confusão, colocando em perigo até mesmo o cocheiro – o intelecto. Assim, a pessoa precisa controlar a mente e não poluí-la com o desejo intenso por prazeres sensuais. A mente precisa agir como parceira do intelecto.

A fala serve a mente e a mente serve o intelecto: essa é a maneira de produzir a Paz Suprema (*Prashanti*). Lenta e continuamente, instrua o intelecto para direcionar-se ao *Atma*. Fale guiado por uma mente que esteja afinada com um intelecto iluminado pelo *Atma*: isso nos conduzirá à meta suprema.

*(Divino Discurso em 23/11/1984)*

Vocês não terão nenhuma dificuldade se oferecerem suas mentes a Deus. A mente é muito inconstante. Ela não permanece estável nem sequer por um minuto.

Assim, sempre deveria estar ocupada com trabalho. Só então ela pode ser colocada sob controle. Qual é o trabalho que vocês deveriam atribuir à mente? Deixem a mente ser um vigilante no portão de seu nariz. Deixem-na observar o que está entrando e o que está saindo. 'So' é inalado e 'Ham' é exalado.

'So' simboliza o que é bom (Divindade) e 'Ham' o que é ruim (ego).

Assim a mente entenderá que a Divindade tem que ser interiorizada e o ego tem que ser abandonado. A mente é como um macaco louco. A menos que seja mantida ocupada, ela vagará de acordo com seus caprichos e fantasias.

O único caminho para manter um macaco ocupado é fazê-lo subir e descer repetidamente um mastro. Da mesma forma, a mente também tem que ser mantida ocupada pela contemplação do mantra So ham."

*(Divino Discurso em 13/09/99)*

Quando abrimos uma sala que esteve fechada por muito tempo, a encontramos cheia de pó e mal cheirosa e, à medida que a limpamos, varrendo-a e tirando o pó, ela torna-se habitável. Da mesma forma, também a mente deve ser purificada pela meditação.

Os aspirantes espirituais devem, por meio da observação interior, examinar a mente, seus conteúdos e condição. Por meio de hábitos disciplinares apropriados, a sujeira acumulada deve ser removida aos poucos, sistematicamente.

*(Dhyana Vahini, Cap. 14)*



## 4.1 Alimentação

**Os nossos pensamentos são o resultado do tipo de alimento que comemos.**

*(Chuvvas de verão em Brindavan 1990, Cap. 15)*

Assim como é a comida, é a mente; assim como é a mente, é o pensamento; assim como é o pensamento é a ação. A comida é um fator importante que determina atividade e preguiça, preocupação e calma, brilho e obscuridade... O tipo de comida que você consome decide o grau de concentração que você pode ter; sua qualidade e quantidade decidem quanto o seu autocontrole é diminuído ou aumentado.

*(Divino Discurso em 21/09/1979)*



**Os maus traços encontrados no homem são o resultado de sua comida e de outros hábitos, e não surgem do seu interior. Vícios como a luxúria, raiva, inveja e orgulho são resultado de comida ruim e relacionamentos impróprios, sendo o produto de fatores externos. Eles não surgem do interior.**

*(Divino Discurso em 23/11/1993)*

Você pode recitar todos os Vedas, estudar *Vedanta* e exercitar toda prática espiritual, mas tenha em mente que tudo isto tem que andar junto com a purificação do seu próprio coração e consciência; e aí a comida é de esmagadora importância.

*(Você é o que você come)*

Vocês todos são dotados de discernimento (*viveka*), vocês têm uma consciência sussurrando retidão (*dharma*) em seus ouvidos – assim, vocês mesmos são capazes de selecionar e escolher.

Lustre sua mente e a grandeza sublime do Senhor estará refletida em seu coração. Assim como você alimenta o corpo e cuida da sua conservação e manutenção, a consciência e o intelecto (*buddhi*) também devem ser alimentados com alimentos bons e nutritivos.

Se você não fizer isso, então eles terão fome e buscarão todos os tipos de alimento impróprio. Deem-lhes alimentação adequada e eles funcionarão bem, iluminando o *Atma* e ajudando-os a perceber que o *Atma* está em tudo.

*(Divino Discurso em 08/03/1962)*



## 4.2 A Fala

Um dos primeiros princípios da vida correta é praticar o silêncio. Pois a voz de Deus pode ser ouvida, na região de seu coração, somente quando a língua é pacificada e as tempestades da mente são acalmadas.

Não haverá tentação alguma para os outros gritarem, quando você falar com eles em voz baixa. Ponha o nível da voz tão baixo quanto possível, mas suficientemente audível para as pessoas com quem você fala. Conserve o som, porque ele é uma manifestação de Deus.

*(Divino Discurso em 19/02/1970)*

**Somente pensamentos sagrados dão origem à fala sagrada. O Senhor Buda declarou que a língua não deveria ser usada irresponsavelmente para proferir qualquer coisa que se pensa.**

**A língua foi dada para falar a verdade e para esclarecer o que é sagrado e puro. A língua não foi dada para mimar o paladar com doces deliciosos ou para falar como a pessoa gosta.**

**Ela não é para ser usada para causar desgosto aos outros e nem para se viciar em falsidade. A língua foi dada ao homem para falar a verdade, para falar docemente, enaltecer o Divino e desfrutar a bem-aventurança obtida de tal fala sagrada.**

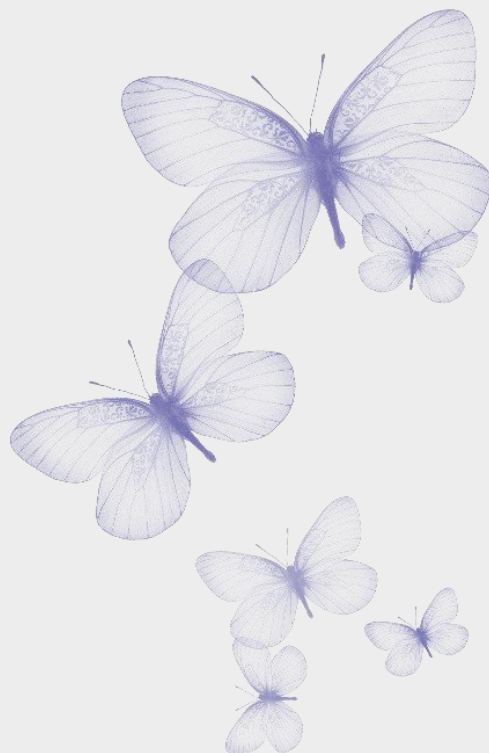
*(Divino Discurso em 05/02/1998)*

Fique em silêncio - isso induzirá o silêncio nos outros. Não adquira o hábito de gritar, falar alto ou por muito tempo. Reduza ao mínimo os contatos. Leve com você uma atmosfera de contemplação silenciosa, onde quer que esteja.

Há alguns que vivem em um tornado perpétuo de ruído. Independentemente de estarem em uma exposição, feira, hotel, templo ou mesmo em *Prashanti Nilayam*, suas línguas balançantes não param.

Tais pessoas não prosseguirão muito longe no caminho rumo a Deus. Há outros que apreciam disputas e argumentos, pois nunca estão satisfeitos com fatos óbvios - eles precisam criar dúvidas onde nada existia antes e abalam a fé. Debatem se Rama é superior a Krishna, ou se Krishna é uma encarnação mais completa de Deus! Esses pensamentos também não são úteis a um aspirante espiritual. Separe o real do aparente. Procure internamente pela essência, o significado e o propósito da vida.

*(Divino Discurso em 30/01/1965)*





## 5. Concentração

Concentração, de acordo com as escrituras de yoga, é a fixação da mente em um objeto, sem qualquer desvio. Somente a concentração pode fazer com que a meditação seja bem-sucedida.

**A capacidade de se concentrar é uma qualidade muito útil. Você deve observar os caprichos da sua própria mente – como ela se movimenta, quais são os objetos que ela persegue, etc. – e, devagar, por meio da meditação, você deve ensiná-la a ficar quieta e a se comportar beneficentemente.**

*(Dhyana Vahini, Cap. 14)*

A meditação é frequentemente confundida com concentração. A concentração é essencial para as percepções sensoriais comuns e é algo que nós temos e utilizamos enquanto realizamos os atos mais comuns e rotineiros. Por exemplo, nós nos concentramos quando lemos um livro, escrevemos uma carta, dirigimos um carro ou comemos nossa comida.

**A concentração vem naturalmente até nós, no processo da percepção através dos cinco sentidos e não é necessário nenhum exercício em particular nem prática especial para isso.**

*(Divino Discurso em 25/05/1979)*

Portanto, na medida em que avançamos do estágio de concentração, que é anterior aos sentidos, gradualmente alcançamos o estágio de contemplação.

E, ao cruzarmos as fronteiras da contemplação, alcançamos a área da meditação. Assim, há três estágios: a concentração, a contemplação e a meditação.

**A concentração pode ser comparada ao estado de “aqueles que vocês pensam que são”. A contemplação é o estado do que “os outros pensam que vocês são”. A meditação permite que reconheçam o estado de “aquele que realmente são”.**

*(Divino Discurso em 25/05/1979)*

Em resumo, o propósito principal da concentração e da meditação é reduzir ao mínimo os movimentos da mente e forçá-la a ficar em um lugar. Segurando-a firme nesta etapa, deve-se continuar a prática espiritual por um longo período de tempo. Então, não haverá limites para a paz e a felicidade que se podem obter.

**Quando, por exemplo, você medita a respeito de uma mesa, os seus pensamentos permanecem na madeira, no tamanho e medidas, no estilo, no modo de fabricá-la, etc. Nenhum outro pensamento sobre qualquer outra coisa deve ser permitido.**

**Se o pensamento paira sobre uma cama, a ideia da mesa torna-se pouco clara e a cama também é imaginada de forma incompleta. Ambos se confundem.**

O estado da mente deve ser o de fixação em um só ponto. Assim também, quando se medita na Forma do Senhor, a mente deve permanecer na forma de cada parte e na sua beleza e esplendor, e essas ideias devem ser coordenadas e combinadas numa imagem completa. Esse é o *modus operandi* da meditação. A realização persistente dessa meditação resultará no aparecimento de uma Forma particular.

*(Dhyana Vahini, Cap. 13)*

**As três etapas - a concentração, que fica abaixo dos sentidos; a meditação, que fica inteiramente acima dos sentidos; e a contemplação, que fica entre as duas e está parcialmente dentro e parcialmente acima dos sentidos, que está nos limites de cada uma dessas etapas - constituem a experiência da genuína meditação, quer o objeto seja uma forma, quer seja luz. Não há diferença essencial.**

Se o devoto tem uma forma de Deus, a qual ele está particularmente dedicado, ele pode imergir essa forma na luz (*jyoti*), e essa forma - que lhe é a mais atraente e é o objeto de sua concentração - será vista dentro da luz, onde quer que ela seja vista.

**Ou seja, a concentração sempre será na forma de Deus, porque Deus é universal em cada forma. O objeto escolhido é só um estratagem, para permitir à pessoa mergulhar profundamente na quietude e permitir ao corpo, que é não-Self, distanciar-se da consciência.**

Qualquer coisa concreta como a luz, a forma ou o som pode ser escolhida como objeto de concentração. Não é possível passar diretamente para a etapa da meditação.

*(Conversações com Sathya Sai Baba)*





## 5.1 Exercícios para acalmar as agitações da mente

Sente-se na posição de lótus (*padmasana*) e fixe os seus olhos na ponta do seu nariz. No começo, pratique por um minuto, em seguida, por três minutos.

Alguns dias mais tarde pratique por seis minutos e depois de algum tempo, até por nove minutos. Siga nesse passo, pois a concentração deve ser fortalecida gradualmente, sem pressa indevida.

Dessa maneira, com o passar do tempo, ela pode ser mantida por até meia hora, mas não force o ritmo. A disciplina deve ser desenvolvida devagar e regularmente.

**Com a prática, a mente se fixará e o poder de concentração aumentará. Para obter a concentração e adquirir a atenção uni direcionada, você deve submeter-se a um esforço um tanto vigoroso. Você deve fixar a sua mente no Senhor e afastar todos os outros pensamentos do plano mental. Através de exercícios constantes desse tipo, a sua visão será firmemente fixada no Senhor que reside no seu coração.**

*(Dhyana Vahini, Cap. 13)*

Inspirar por dois segundos, reter por oito segundos e exalar em quatro segundos, nesta ordem. Este *pranayama* deve ser praticado cuidadosamente durante três meses; depois a duração da inspiração, retenção e exalação podem duplicar-se.

Quando vocês se dedicarem seis meses nesta prática constante, a atividade dos sentidos diminuirá. E se praticarem com fé e sentimento, o *pranayama* dominará as agitações da mente. De outra maneira se tornará um mero exercício físico, melhorando somente a saúde física.

*(Prasnotara Vahini, Cap. 15)*



## 6. Orientações para a prática da Meditação na Luz

Você contempla as estrelas no espaço, mas conserva inexplorado o céu interior. Vasculha a vida alheia assinalando erros e falando mal das pessoas, mas não cuida de analisar seus próprios pensamentos, atos e emoções para julgar se são bons ou maus. Os erros que nos outros você vê não passam de projeções dos seus próprios; o bem que nos outros observa é o reflexo de sua própria bondade. Só mediante a meditação você poderá cultivar o bem-ver, o bem-ouvir, o bem-pensar e o bem-agir.

*(Sadhana, o Caminho Interior)*



### 6.1 Sobre o local para meditação

Em nossa vida diária, quando precisamos nos sentar em algum lugar, nós escolhemos um espaço limpo e cobrimos o solo com um lenço ou um jornal. Sendo esse o cuidado que tomamos em limpar um lugar para nos sentarmos, é muito mais importante a necessidade de mantermos o coração limpo para o Senhor sentar-se ali dentro e alcançarmos o propósito da meditação.

*(Chuvvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15)*

O local para a meditação deve ser um pouco acima do chão, isto é, uma ou duas polegadas mais alto. Não se preocupe com o ambiente insatisfatório que você possa ter. Naturalmente, o lugar pode ter alguns inconvenientes e não ser o ideal, mas não adianta fugir de tudo isso. Você pode superar os inconvenientes treinando a própria mente.

**Permaneça em seu ambiente e reze ao Senhor! Reze para que Ele possa preenchê-lo com Seus pensamentos e Sua visão, fazendo você ignorar os defeitos do ambiente. Não busque conforto, porque o conforto pode não ser conducente à meditação.**

Aprenda a sentir-se confortável em qualquer lugar; dessa maneira é melhor. Viva com alegria onde quer que você esteja; esse é o caminho. Deleite-se no reino da sua mente, adore ali ao Senhor que você escolheu como sua meta e livre-se de todos os defeitos do ambiente natural ou humano! Então, nenhum lugar poderá ser enfadonho para você, nem lhe parecerá desagradável.

*(Dhyana Vahini, Cap. 14)*



## 6.2 A postura

O primeiro pré-requisito é treinar-se para conseguir se sentar numa postura estável e confortável, com a cabeça ereta, as costas e a espinha alinhadas e verticais. Nem as costas, nem a cabeça devem dobrar-se nem ficar inclinadas: tal qual você segura uma vara por uma corda, a vara ficará reta e vertical.

*(Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática)*

Sentar-se ereto é importante. Entre a nona e a décima-segunda vértebra reside a força vital. Se a espinha dorsal é ferida nessa altura, a paralisia ocorre. Se o corpo estiver em posição ereta, como se ele estivesse fixado a um poste reto, a força vital poderá se elevar através do corpo ereto e dar uma intensa concentração à mente.

Além do mais, assim como um para-raios atado ao telhado de um prédio atrai o raio, de modo semelhante um corpo ereto transforma-se num condutor, por assim dizer, para que o poder divino entre no templo do seu corpo e lhe dê forças para empreender sua tarefa e alcançar sua meta.

Um outro exemplo: o poder divino está sempre aqui, como os sinais de rádio. Mas, para ouvir a música no rádio, deve-se ter uma antena. Além disso, se o sintonizador não estiver adequadamente ajustado, haverá algum som, mas nenhuma música.

De maneira semelhante, o poder divino, que está sempre presente, poderá fluir para dentro de você se a meditação for correta e se o corpo estiver ereto.

*(Conversações com Sathya Sai Baba)*

Sente-se, adotando a postura de lótus (*padmasana*). O pé direito deve ficar sobre a perna esquerda e o pé esquerdo sobre a perna direita.

Os dedos das mãos devem estar se tocando e as mãos devem ser colocadas à frente. Os olhos devem estar semicerrados ou fechados completamente.

*(Dhyana Vahini, Cap. 1)*



## 6.3 Sobre o melhor horário

Meditar cedo, pela manhã, é melhor. A mente está quieta e não há a pressão das responsabilidades. *Brahma Muhurta* significa bem cedo, entre 3h e 6 horas da manhã. Nesse horário, os sentidos estão calmos, ainda não agitados pelo dia e a mente está calma com o sono. Mas a hora não deve ser escolhida e depois trocada, uma hora hoje, outra diferente amanhã.

*(Conversações com Sathya Sai Baba)*

Em primeiro lugar, reserve todos os dias alguns minutos para isso, e vá ampliando esse tempo, na medida em que for sentindo a bem-aventurança que pode obter. Que tenha lugar nas horas antes que antecedem o amanhecer. Esse horário é preferível, porque o corpo está renovado depois do sono e as perturbações do dia ainda não invadiram você.

*(Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática)*

Para a prática de meditação (dhyana) a hora é importante, e a mais indicada é chamada *Brahma muhurtha*. Você terá de escolher a Forma que lhe aprouver para sobre ela meditar durante o período chamado *Brahma muhurtha*, que vai das 3:00 às 6:00. Você terá de meditar sempre à mesma hora todos os dias.

*(Sadhana, O caminho Interior)*



## 6.4 Respiração So-Ham antes de iniciar a prática da meditação

Se ocuparmos constantemente a mente e se a mantivermos sempre atarefada, então ela não nos atrapalhará. Um macaco em uma árvore tem a tendência de subir e descer sem parar por conta de sua natureza instável. Sempre que o colocamos em um certo local, ele não permanece quieto, mas faz diversas macaquices.

Portanto, o treinador de macacos que pede esmolas de casa em casa comanda o macaco a subir e descer um mastro. Da mesma forma, a mente é como um macaco louco. Portanto, essa “mente-macaco” deve ser encarregada de algum trabalho envolvente.

Ao se sentarem em *dhyana* (meditação), essa mente-macaco não estará em seu controle em um primeiro estágio; portanto, vocês devem confiar a ela o dever de um vigia.

Essa mente-macaco deve vigiar quem está entrando e quem está saindo – vigiar a respiração, “*So*” ao inalar e “*Ham*” ao exalar. Esse processo se repete e mantemos a mente-macaco ocupada observando a respiração que entra e que sai.

Fazendo esse exercício por cerca de cinco minutos, a mente-macaco ficará sob controle.

*(Divino Discurso em 25/05/1979)*

Sua respiração repete *So-ham, So-ham*, 21.600 vezes por dia. É necessário desenvolver uma consciência daquilo que a respiração está dizendo. Repita mentalmente *So-ham* com a respiração: *So* na inspiração e *Ham* com a expiração.

‘*So*’ quer dizer ‘*Ele*’ - Deus ou o Poder Interno presente em tudo. ‘*Ham*’ significa ‘*Eu*’. Desse modo, a cada respiração, você está afirmando: ‘*So-ham*’, ‘*Ele-Eu*’ (Deus eu sou) - não apenas você, mas todos os seres afirmam isso. Quando você observa sua respiração, o ‘*Eu*’ e o ‘*Ele*’ se misturam e não haverá mais dois, pois ‘*So*’ se reduzirá a ‘*O*’ e ‘*Ham*’ a ‘*M*’, ou seja, ‘*Om*’ (ou *Pranava*).

*(Divino Discurso em 12/10/2002)*



## 7. A condução da Meditação na Luz

Excertos da literatura Sai

Desenvolva fé em Deus. Todos os Nomes são Dele – seja Rama, Krishna, Cristo, Alá ou qualquer outro Nome. Todo homem é a encarnação do Divino. As verdadeiras relações humanas só podem crescer quando essa verdade é reconhecida. **A primeira fase de percepção é quando você reconhece: Eu estou na Luz - na próxima fase, você percebe: A Luz está em mim - e, finalmente, você compreende: Eu sou a Luz. O Eu representa o amor e a Luz representa a Sabedoria Suprema. Quando o amor e a luz se tornam um, acontece a Realização.**

*(Divino Discurso em 15/09/1988)*

### 7.1 Condução extraída do Divino Discurso em 25/05/1979

**Depois de manter a mente focada na respiração So Ham por cinco minutos, tenha uma imagem que é querida ao seu coração, ou uma chama de vela, à sua frente.**

**Olhem para a chama fixamente e com seus olhos bem abertos. Essa chama que você capturou em sua visão com seus olhos abertos deve ser agora imaginada acesa dentro de vocês no momento em que fecham os olhos. Aqui, também, deve-se manter a mente ocupada com atividade intensa. Devemos comandar a mente a carregar a chama e instalá-la nos recessos de nosso coração.**



Então, a pessoa deve imaginar que do coração assim iluminado, gradualmente saem raios de luz em direção a todas as partes do corpo, enchendo tudo com luz e impregnando-o todo com santidade e pureza.

**No lótus de nosso coração, devemos imaginar que a chama resplandece com brilho luminoso. Então, essa chama deve viajar pelo corpo, através dos membros, pelo estômago, os olhos, a boca, os ouvidos e através de cada parte do nosso corpo.**

Depois de ter percorrido todo o corpo, a chama deve ser levada para fora dele. Vocês devem imaginar que a mesma chama brilha fortemente em todos os membros da sua família. Então, deve perceber que a mesma luz brilha intensamente em seus vizinhos, nas pessoas que os cercam e em seus amigos.

**Em um estágio posterior, vocês devem sentir que essa mesma chama brilha ardentemente mesmo nos seus inimigos. Então, é possível sentir que '*Isha vasyam idam sarvam*' (Tudo está permeado por Deus).**

Uma vez que a chama brilha em seus olhos, vocês não terão má visão.

**Uma vez que a luz está em seus ouvidos, não ouvirão nada mau.**

**Já que a chama brilha intensamente em sua língua, não haverá abertura para que vocês pronunciem más palavras. Porque a chama brilha forte em seus pés, eles não irão a locais ruins.**

Uma vez que a chama reside em suas mãos, elas não se dedicarão a nenhuma má ação.

**Esse processo de meditação, no qual fazemos essa chama única viajar por todos os espaços, nos faz perceber que a mesma Luz Divina permeia tudo.**

Enquanto meditam na luz, se vocês tiverem alguma forma divina que adoram, podem visualizá-la na chama e meditar. É a melhor forma de meditação pensar que a forma escolhida por vocês para sua adoração está nessa chama ( *jyoti* ). **Na verdadeira meditação, vocês percebem a unidade, percebem que todas as chamas emergiram da Luz Divina e suprema única.**

## 7.2 Condução extraída do livro: Conversações com Sathya Sai

A luz é primeiro levada ao coração, o qual é concebido como um lótus, cujas pétalas se abrirão. A luz é, então, levada a outras partes do corpo.

Não há uma sequência em particular. Mas o importante é a última parte no corpo, que é a cabeça. Lá, a luz se transforma numa coroa, que envolve e protege a cabeça.

**A luz é então levada ao exterior, do particular ao universal. Leve a luz aos parentes, aos amigos, aos inimigos, às árvores, aos animais, aos pássaros, até que o mundo inteiro e todas as suas formas sejam vistos com a mesma luz no seu centro, tal como a que você percebeu dentro de você.**



A ideia de mover a luz para a fase universal, a ideia de universalidade é a de que a mesma luz divina está presente em todos e em toda parte. Para imprimir essa universalidade na mente, fazemos espalhar a luz para fora de nosso próprio corpo.

**Deve-se compreender que o que acontece na meditação, à medida em que sua prática é aprofundada, não é o pensar na luz, mas o esquecer do corpo e, portanto, a experiência direta de que o corpo não é a própria pessoa.**

Esse é o estágio de contemplação, quando o corpo é totalmente esquecido. Isso não pode ser forçado. Acontece por si mesmo e é o estágio que naturalmente se segue à concentração correta.

**Olhar a luz e movê-la daqui para lá é dar trabalho à mente, mantendo-a ocupada na direção correta, de maneira que ela não ficará pensando nisto e naquilo e, assim, interferindo com o processo de ficar mais e mais quieta.**



Espalhar a luz em sua fase universal, enviá-la a todos os outros corpos, estando-se tão concentrado nisto, que já não mais se está consciente do próprio corpo, esse é o estágio da contemplação.

Quando a contemplação se aprofunda, a etapa da meditação chega no momento apropriado por 'sua vontade'. Ela não pode ser forçada. Se a pessoa que medita permanece consciente de si, e sabe que está engajada em meditação, então ela não está meditando, mas ainda está na etapa preliminar, no começo da concentração.

Existem três etapas: concentração, contemplação e meditação. Quando a concentração se aprofunda, esta naturalmente passa à meditação.

A meditação está inteiramente acima dos sentidos. Na etapa da meditação, quem medita, o objeto da sua meditação e o processo de meditação desaparecem e então permanece somente Um, e esse Um é Deus.

Tudo o que pode mudar desaparece e somente *Tat Tvam Asi* - 'Tu és Isto' - é o estado que existe. Quando se volta gradualmente ao estado de consciência habitual, a luz é recolocada no coração e mantido ali acesa durante o dia todo.

## 7.3 Condução extraída do livro:

Sadhana. O Caminho Interior

**Reserve uns poucos minutos no início de cada dia para a prática da meditação. Mais tarde, você estará pronto para aumentar sua duração. Será assim quando você experimentar uma agradável emoção de paz.**

Sente-se em qualquer postura firme, com a coluna ereta, que seja confortável e imagine uma luz brilhante. Tente senti-la dentro de você, entre as sobrancelhas. Deste ponto, deixe-a crescer no rumo do seu coração, iluminando o trajeto que fizer. Quando ela entrar no coração, no ponto central do peito, visualize as pétalas de um botão de rosa branca, uma a uma, se abrindo; e que cada pensamento, sentimento, emoção e impulso está se banhando na Luz que remove as trevas.

**Não há espaço onde a treva ache refúgio. Só lhe resta fugir à presença da Luz.**

Imagine que a Luz se faz mais ampla, maior e mais refulgente. Penetra os membros e, assim, eles já não podem se ocupar com atividades sombrias, perversas, suspeitas. Tornaram-se agora instrumentos da Luz, isto é, do Amor, e você está consciente disso.

**A luz enche a língua. Falsidade, calúnia e maledicência desaparecem.**

Chega aos ouvidos. Todos os desejos maus que os infestam e infectam são destruídos pela radiosa Luz da Sabedoria e da Virtude. Os ouvidos estão isentos de puerilidade e de veneno.

**Que sua cabeça fique carregada de Luz. Todos os pensamentos viciados e perversos desaparecem.**

Imagine que a Luz em você cada vez mais se intensifica; e isso, real e exatamente acontecerá.

**Deixe-a expandir-se em sua volta, envolvendo-o em Sua refulgência de Amor: deixe-as alargar-se a partir de você em esferas cada vez mais amplas, alcançando e envolvendo seus parentes mais próximos, seus entes amados, seus amigos, seus companheiros, e também estranhos, inimigos e rivais, os homens todos do mundo, todos os seres da criação inteira. Permaneça nessa emoção, testemunhando a Luz, sendo Luz por toda parte e para todos.**



Se estiver acostumado a adorar Deus em uma das suas Formas, visualize-A nesta Luz. Deus é Luz; Luz é Deus. Quando Luz encontra Luz, tudo é Luz. Fronteiras não existem entre a sua Luz e a Luz d'Ele. Elas se cumprimentam. Elas se fundem.

## 7.4 Condução extraída do livro: Educação Sathya Sai - Filosofia e Prática



**Inicialmente, os praticantes são conduzidos a se sentirem na luz: "Eu estou na Luz". Logo em seguida, conduzem a luz para dentro de seu corpo: "A Luz está em mim". No decorrer da meditação, os praticantes se identificam com a própria Luz, junto com todos os seres da criação e o Universo: "Eu sou a Luz.**

Com respeito à técnica de meditação, diferentes professores e diferentes instrutores dão diferentes conselhos, mas eu vou lhes dar o meio mais universal e a maneira mais eficaz. Este é, exatamente, o primeiro degrau na disciplina espiritual.

**Tenha uma lâmparina com uma chama acesa, estável e em linha reta, ou uma vela acesa, e coloque à sua frente.**

Por algum tempo, olhe fixamente para a chama, e, depois, fechando os olhos, tente sentir a chama dentro de você, entre as sobrancelhas. Deixe que ela deslize para baixo, iluminando o caminho.

**Quando ela entrar no coração, imagine que as pétalas do lótus se abrem uma a uma, banhando na Luz cada pensamento, sentimento e emoção, e assim removendo deles toda a escuridão. Não há mais espaço para a escuridão se esconder. A Luz se torna mais ampla e mais brilhante.**

Deixe ela impregnar seus membros e agora eles nunca mais poderão se engajar em atividades ruins, suspeitas ou escuras. Eles se tornaram instrumentos da Luz e do Amor. A luz alcança a língua e, assim, toda falsidade desaparecerá. Ela sobe até os olhos e ouvidos, destruindo todos os desejos negros que os infestam e os levam às visões perversas e conversações inúteis. Que sua cabeça seja inundada com Luz e assim todos os maus pensamentos sumirão dela.

Imagine que a luz está em você mais e mais intensamente. Que brilhe em toda a sua volta e expanda a partir de você, em círculos cada vez mais largos, abrangendo dentro dela todos os seus entes queridos, parentes, amigos e companheiros, e mais ainda, seus inimigos e rivais, todos os homens e mulheres, onde quer que eles se encontrem, todos os seres vivos, o mundo inteiro.

Desde que todo dia a Luz ilumine a todos os sentidos, tão profunda e sistematicamente, chegará um instante em que você não vai mais gostar de ver cenas negras e más, não vai querer ouvir relatos sinistros e sombrios, não irá ansiar por bebida e comidas tóxicas, ou nocivas, não lidará com coisas sujas, degradantes, não se aproximará de lugares de má fama e danosos, e não vai imaginar maus desígnios contra qualquer um em tempo algum.

Mantenha-se naquela sensação de contemplar a Luz em todos os lugares. Se você estiver agora adorando Deus em qualquer forma, tente visualizar essa forma dentro da Luz que a tudo penetra, porque Luz é Deus e Deus é Luz.

Pratique regularmente todos os dias essa meditação da forma como tenho aconselhado.

Não é prático tentar concentrar-se naquilo que não tem forma. Concentrar-se na Luz é um exemplo. O objeto da concentração deve ter forma, som, Luz, etc., necessita-se de alguma coisa concreta, pois não é fácil fixar a mente no abstrato.



## 7.5 Condução extraída do livro:

Chuvas de Verão em Brindavan 1979, Cap. 15

A flor de lótus do coração espiritual deve então ser imaginada como que florescendo em brilhante beleza, dissipando com seu brilho as forças escuras da vida.

Como a luz atingiu as mãos, o indivíduo não deve praticar nenhum ato errado; como a chama brilha em seus olhos, ele não pode olhar para visões indesejáveis; do mesmo modo, também, como a luz preencheu seus ouvidos, ele não deve ouvir conversas maldosas. Seus pés também, como eles foram preenchidos com luz, eles não devem pisar em caminhos ímpios.

Assim, esse tipo de meditação enobrece o homem e o ajuda a se elevar a grandes alturas espirituais de modo muito firme.

Se mantivermos a mente ocupada dessa maneira, com a tarefa de levar a luz a todas as partes do corpo, ela não vai perambular e permanecerá constante.

O processo todo leva cerca de vinte a trinta minutos para ser completado.

Esse tipo de meditação não deve ser considerado como um exercício de fantasia. Sem dúvida, no início, a imaginação será envolvida; mas, pela prática constante, ela será transformada em uma onda de pensamento poderosa, criando uma indelével impressão sobre o coração, conduzindo a uma união com Deus.

A meditação não deve terminar com o indivíduo visualizando a luz em si mesmo. Ele deve vê-la em seus amigos e parentes e até mesmo em seus inimigos. Ele deve ver toda a criação banhada na luz resplandecente da Divindade. Isso o fará viver uma vida cheia de amor e felicidade.

Se você desejar, nos estágios iniciais, você pode imaginar a forma de Deus que lhe é mais cara, dentro da chama sobre a qual você medita; todavia, você deve compreender que a forma tem que se dissolver na luz, mais cedo ou mais tarde. Você não pode tentar confinar a Divindade dentro de uma forma em particular; você deve ver Deus em Sua



forma que está impregnada em tudo, como o Um que reside nos corações de todos os seres Divinos.

Alguns acreditam que somente Rama, Krishna e Sai Baba são Deus. Isso só pode ser atribuído à mais completa ignorância.

Você também é Deus. A fim de fazer você perceber que todos os seres são Divinos, que todos são encarnações do Supremo Ser, Deus vem como um Avatar.

**Eu assumi esta Forma para fazer todos vocês perceberem sua Divindade inata. Reconhecendo essa finalidade, para cumprir essa tarefa é que os Avatares vêm, você deve se dedicar à vida espiritual com ardor e entusiasmo.**

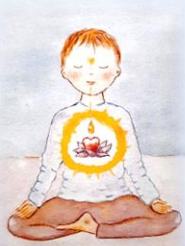
Há pessoas que fingem estar divinamente embriagados e dão a impressão de que estão à beira do estado transcendental de *samadhi*. Porém, no momento em que uma formiga ou um mosquito pousa em seus corpos, eles são levados, em um ato instintivo, a matar o pobre inseto!

Há outros que se sentam pacificamente em meditação por um minuto e, então, imediatamente se põem a gritar com seus empregados pelo menor dos erros! Essa não deve ser a atitude daquele que deseja meditar sinceramente.

Perguntaram uma vez a *Ramana Maharshi* por quanto tempo uma pessoa devia realizar *dhyana* todos os dias. Ele sorriu e respondeu que a pessoa deve fazer meditação até o ponto em que se esquece que está fazendo isso.



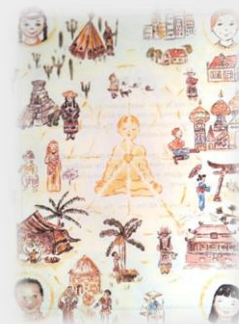
## 8. Passos importantes da Meditação na Luz



A Luz é trazida primeiro ao coração, que é concebido como um lótus, cujas pétalas vão se abrir. A Luz é depois levada às outras partes do corpo. Não há uma sequência especial. O importante, porém, é o término, que é na cabeça. Ali a Luz torna-se como uma coroa sacralizando e envolvendo a cabeça.



Depois a Luz é levada ao exterior, partindo do particular para o universal. Leve a Luz para dentro de seus parentes, amigos, inimigos, árvores, animais, pássaros, até que o mundo todo e todas as formas nele existentes sejam vistas possuindo a mesma Luz nos seus centros, assim como você a visualizou dentro de você mesmo.



A ideia de movimentar a Luz no universo – a ideia de universalidade – é que a mesma Luz está presente em todas as pessoas e em todos os lugares. Para imprimir essa universalidade na mente, espalhamos a Luz para fora de nosso próprio corpo.



Deve-se entender que aquilo que se manifesta na meditação, quando se mergulha profundamente nela, não é o pensamento acerca da Luz, mas o esquecimento do corpo e assim a direta experiência de que o corpo não é o nosso Ser. Esse é o estágio de contemplação quando o corpo é totalmente esquecido. A contemplação não pode ser forçada, ela ocorre por si mesma e é o estágio que segue naturalmente à correta concentração.

Ver a Luz e movimentá-la daqui para acolá é dar trabalho à mente para mantê-la ocupada na direção correta, de tal forma que não fique pensando nisso ou naquilo, e prejudicando, assim, o processo de tornar-se mais e mais quieta.

Quando a pessoa está espargindo a Luz na sua fase universal, enviando-a para dentro de todos os outros corpos, está tão concentrada nisso que já perdeu a consciência de seu próprio corpo. Tal estágio é o da contemplação. Assim que se aprofunda, o estágio da meditação acontece por si só. Isto não pode ser forçado. Expandir-se além do seu próprio ser e se dar conta de que a sua Luz é a Luz do universo é o que chamamos de Libertação. Libertação não é diferente disso.



*(Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática)*



## 9. Meditação na Luz para crianças

O verdadeiro significado da Luz deverá ser compreendido pelas crianças. As crianças devem ser levadas a praticar, movimentando a Luz sobre todos os órgãos e membros de seus corpos, pelo pensamento, pela contemplação mental.

**A Luz é o grande purificador. Por atravessar todas as partes do corpo e dos sentidos, ela os purifica.**

**Realcem para as crianças que a Luz tocou e banhou os seus olhos, portanto seus olhos não vão mais ansiar para ver nada de mal. O ensinamento é: “Não olhe para o que é ruim”.**

A Luz tocou e banhou os seus ouvidos, portanto você não deve escutar o que é ruim.

A Luz tocou e banhou a sua língua, portanto, não fale o que é ruim. A Luz viajou através de suas mãos, portanto, suas mãos não devem fazer nada errado ou indigno.

A Luz transitou através de suas pernas, portanto, elas não devem se arrastar para lugares de má fama ou mundanos.

**A Luz banhou seu coração, portanto, maus pensamentos nunca devem aflorar na sua mente.**

**Tais ideias nobres e purificadoras devem ser cultivadas nos tenros corações.**

**Onde quer que a Luz tenha chegado, não mais haverá lugar onde as trevas possam se esconder.**

A Luz manda embora toda a escuridão, bem como a ignorância que esteja em seu caminho. Mantendo esse objetivo em vista, vocês têm de guiar os estudantes na prática da meditação.

**Por isso, fazê-los sentar numa postura e meramente se manterem em silêncio não quer dizer que estejam meditando.**



Dessa forma, é tarefa de vocês observarem de perto e ocasionalmente indagar das crianças o que, de fato, elas estão fazendo.

Expliquem-lhes em detalhes o propósito de levar a Luz a todas as partes do corpo, e criem nelas interesse e entusiasmo por essa prática.

*(Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática)*

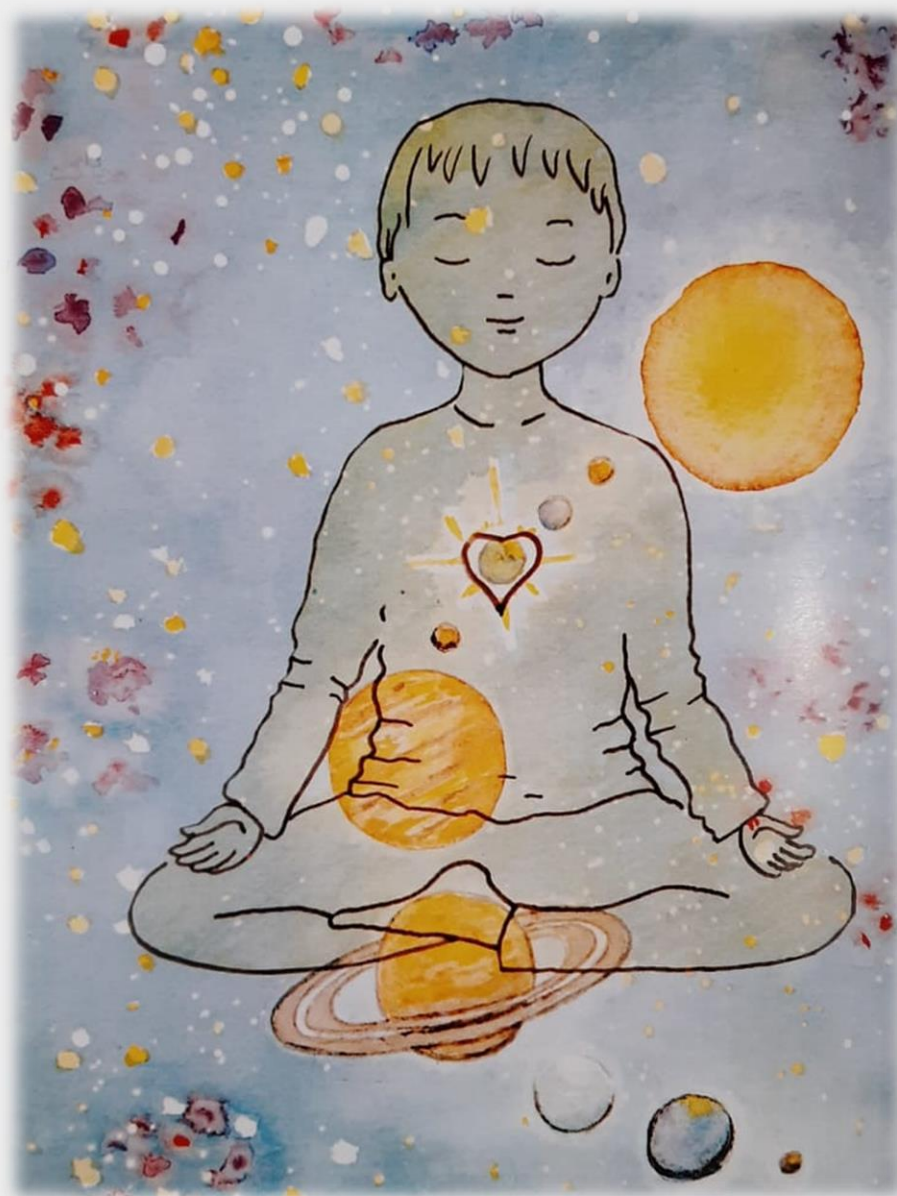


Ilustração de Danielle Normand, do livro "Look inside you".  
Organização Internacional Sathya Sai da França



## 10. Julgue a meditação pelo seu impacto interior

Os fatos principais a serem considerados não são quanto se gastou para rezar ao Senhor, nem o número de anos que se esteve empenhado nessa prática, nem as regras e regulamentos que se seguiu, nem mesmo o número de vezes que se rezou.

As principais considerações são:

com que mente se rezou,

com que grau de paciência esperou-se pelo resultado e

com que concentração uni focada

foi almejada a Bem-aventurança Divina,

sem levar em conta a felicidade mundana e a demora em recebê-la,

sem esmorecimento e com constante atenção em si próprio, na própria meditação e na própria tarefa.

*(Dhyana Vahini, Cap. 2)*

O fruto único da repetição dos Nomes Divinos e da meditação é este:

a conversão daquele que está voltado ao exterior para o interior; a mudança de direção do olho para o interior, o olho interno contemplando a realidade da Bem-aventurança do Atma.

Para essa transformação, deve-se estar sempre ativo e esperançoso, não se importando com o tempo que isso leve, nem com as dificuldades encontradas.

Não se deve levar em conta o custo, o tempo ou a dificuldade. Deve-se esperar a vinda da Graça do Senhor. Essa espera paciente, em si, faz parte das austeridades (tapas) da meditação.



Permanecer firmemente na promessa é a disciplina da entrega. *(Dhyana Vahini, Cap. 2)*

Não perca a sua paciência em nenhuma situação;  
não perca a coragem em nenhuma eventualidade.  
Respeite a todos, qualquer que seja sua condição.  
Então, a qualidade do amor universal (prema) se desenvolverá em você.  
Como consequência, a meditação progredirá sem transtorno.

De todas as oficinas do mundo, a oficina do corpo é a mais maravilhosa porque ele é o tabernáculo do Senhor.

**Em uma oficina assim, os impulsos são sublimados em juramentos, as impurezas são eliminadas, os desejos benéficos são modelados e boas imagens são produzidas.**

**A meta principal é a exterminação do impulso, embora essa seja uma tarefa difícil. Montanhas podem ser removidas antes desses impulsos (*vasanas*) profundamente arraigados. Mas com a força da vontade e entusiasmo apoiados na fé, eles podem ser superados em pouco tempo.**

Apenas não abandone sua determinação e fé, não importa qual seja a perda, a adversidade ou obstáculo. Lembre-se: as tendências ou impulsos o subjugam e o oprimem como se você fosse seu escravo. O ópio e o conhaque o escravizam e o mantêm sob controle total por algum tempo, mas os impulsos o seguram por toda uma vida! Todo o significado e o propósito da meditação é conseguir a libertação destes múltiplos e poderosos impulsos.

*(Dhyana Vahini, Cap 11)*



## 11. Para o sucesso na meditação

**A meditação dá concentração e sucesso a todos os empreendimentos.**

*(Dhyana Vahini, Cap 3)*

O segredo do sucesso na meditação reside na pureza da vida interior. O sucesso é proporcional à importância que o aspirante espiritual der à conduta correta.

Cada um tem o direito de alcançar esse grau elevado de sucesso. Não digo isso em voz baixa; Eu o proclamo em voz alta suficiente para que todas as partes do mundo ouçam. Sabendo disso, medite e progrida! Pratique a meditação e avance! Compreenda o Atma!

**Alguns dizem a si próprios que, apesar dos muitos anos de prática constante, ainda não obtiveram sucesso na meditação, nem na concentração. A razão é fácil de apontar: eles não foram capazes de remover os impulsos (*vasanas*)!**

Portanto, esses praticantes devem se esforçar para conquistar as suas tendências íntimas. Devem fortalecer-se com maior fé e agir.



**Não é o suficiente que um sentido seja conquistado; todos devem ser controlados por todos os lados. É evidente que essa é uma tarefa muito árdua; você pode ter vontade de abandonar a luta por completo.**

**Mas jamais perca o ânimo. Seja paciente e perseverante; no final o sucesso será seu.**

Apenas, você não deve, como alguns aspirantes espirituais, desviar-se do caminho da disciplina assim que sentir que não está progredindo tanto quanto esperava. Esse não é o caminho para a vitória.

**Persevere; seja paciente e obtenha a vitória no final. A disciplina da meditação deve ser seguida rigorosamente. Na verdade, meditação quer dizer disciplina.**

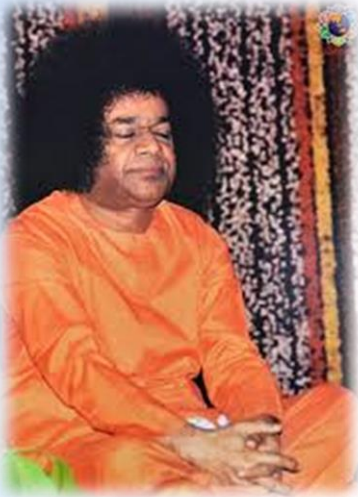
**Disciplina, regularidade, firmeza: esses são os princípios básicos da meditação. Um aspirante espiritual que mantém essas coisas em vista pode alcançar resultados rápidos.**

A meditação é uma cura excelente para a doença da existência mundana. Com ela, outro remédio também deve ser tomado; seu nome é contentamento. Se existir contentamento na mente, desfruta-se de uma alegria interminável.

Os aspirantes espirituais devem dar as boas-vindas alegremente à denúncia de seus defeitos por parte dos outros; de fato, eles devem ser gratos aqueles que lhes apontam seus defeitos.

Os aspirantes nunca devem nutrir ódio contra tais pessoas, porque isso é tão mal quanto odiar o bem. O bem deve ser amado e o mal, descartado. Lembre-se, o mal não deve ser odiado. Ele tem de ser abandonado, evitado. Somente as pessoas que são capazes de fazer isso podem conseguir progresso na meditação e na sabedoria espiritual.

*(Dhyana Vahini, cap. 14)*



Quando longe de Swami, lembrar Dele, fazendo isso ou aquilo, recarrega a bateria. Isso também é meditação genuína. Meditação é constante indagação interna quanto a quem sou eu, o que é a verdade, o que é ação do ego, o que é amor e o que é desarmonioso. Meditação é pensar nos princípios espirituais, buscando a aplicação para si mesmo do que Baba diz, e coisas parecidas.

Para que a meditação seja efetiva, deve haver uma prática constante, sem pressa e sem preocupação. Com a prática constante, a pessoa se torna calma e o estado de meditação acontece naturalmente. Pensar de outra maneira é debilidade. O sucesso é garantido.

invoque a Deus, Ele o ajudará. Ele responderá e Ele próprio será o seu guru. Ele o guiará. Ele estará sempre ao seu lado. Pense Deus, veja Deus, ouça Deus, coma Deus, beba Deus, ame Deus. Esse é o caminho fácil, a estrada real para sua meta de romper a ignorância e alcançar a realização de sua natureza verdadeira, que é una com Deus.

*(Conversações com Sathya Sai Baba)*



